DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7634438 Pages: 571-575



WOMEN IN SUSTAINABLE DEVELOPMENT: SCIENCE AND QUALITY EDUCATION

3RD INTERNATIONAL CONFERENCE



SPORT MASHG‘ULOTLARI BILAN SHUG‘ULLANISHNING TALABA QIZLAR ORGANIZMIGA AHAMIYATI

Shaxnoza Sharafova
Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti, o‘qituvchi
shakhnozasharafova@gmail.com

Kalit so‘zlar: Gimnastika, gigiyena, sog‘lom turmush tarzi, sport mashg‘ulotlari..

Annotatsiya: Ushbu maqolada hotin-qizlarni o‘quv jarayonlari, shaxsiy hayotlarida sport mashg’ulotlari muhim rol o‘ynashi va sog‘lom turmush tarzini ajralmas bo‘lagi ekanligi, shu bilan bir qatorda, sport chinakam sog‘lik garovi ekanligi yoritiladi

THE EFFECT OF DOING SPORTS ON THE BODY OF FEMALE STUDENTS

Key words: Gymnastics, hygiene, healthy lifestyle, sports training

Abstract: This article explains how sports play an important role in the educational processes and personal lives of women and girls, and how sports are an integral part of a healthy lifestyle.

THE EFFECT OF DOING SPORTS ON THE BODY OF FEMALE STUDENTS

Ключевые слова: гимнастика, гигиена, здоровый образ жизни, спортивная подготовка.

Аннотация: В данной статье рассматривается значение занятий спортом в воспитательных процессах и личной жизни девушек и является неотъемлемой частью здорового образа жизни, а также тот факт, что занятия спортом являются залогом здоровья

Zamonaviy hayotimizda bir qancha vazirliklar hamda yuqori tashkilotlar oldida – ta’lim oluvchi yoshlarning sog‘ligini saqlash va mustahkamlashdek muhim vazifa paydo bo‘lgan. Ayniqsa, bunday muammo qurilish va o‘zgartirishlar kiritilayotgan katta shaharlarning biri Toshkent shahrida ham dolzarb hisoblanadi. Atmosferadagi azon qatlamining buzilishi sog‘likka misli ko‘rilmas zarar

yetkazishi hech kimga sir emas! **“**Sog‘lom tanda sog‘ aql” deganlaridek inson qachonki jismonan sog‘lom ekan, aqlan barkamolikka erisha oladi. Vujuduzimizda bir hastalik mavjud bo‘la turib, biror ishga yaray olamizmi? Aql-u, hushimizni faqatgina og'riq egallaydi. Hozirgi kundagi ayollar tashqi ko‘rinishdagi “muammo” deb hisoblaydigan omillarni ikki turini ko‘rib chiqsak. *Birinchisi, y*osh ulg‘ayishi hisobiga paydo bo‘ladigan ajinlar va tan og‘riqlari, bir so‘z bilan aytadigan bo‘lsak keksayish. Ushbu jarayon har kimda har qanday tarzda kechadi, ba’zilarda jiddiy sog‘liq kasalliklari (biror bir organ charchagani, yaroqsizlashayotgani) doimiy ravishda kuzatilsa, ba’zilarda esa keksayish faqatgina tashqi ko‘rinishda sekinlik bilan namoyon bo‘ladi. *Ikkinchisi,* juda ko‘pchilik ayollar aziyat chekadigan holat – organizmda ortiqcha vazn yig’ilishi. Ayrim hollarda ushbu holatdan tushkunlikka tushib qolishlar ham kuzatiladi. Ana endi vaziyatga oydinlik kiritsak, ushbu ikki holatning asl kelib chiqish sababi nima? Agar jismoniy mashg‘ulotlarni kundalik hayotimizni ajralmas qismiga aylantirsak, tanamizni doimiy ravishda chiniqtirsak yuqoridagi holatlar kuzatilarmidi? Bir so‘z bilan aytganda, barchasiga dangasalik sabab bo’lib qolmoqda .

Oddiygina bir amaliyot hisobiga hayotni tubdan yangilash, uni ancha yuqori darajaga ko‘tarish mumkin. Odamlar bir necha yilga yoshroq ko‘rinish uchun jarroh tig‘i ostiga yotishga tayyorlar. O‘zlarini ming turdagi parhezlar, dietalar bilan qiynashadi. Vaholanki, hamma juda yaxshi biladi, yosh ko‘rinish va beqiyos salomatlikka ega bo‘lishning eng samarali yo‘li - har kuni u yoki bu turdagi jismoniy faoliyat bilan bir necha daqiqa bo‘lsin shug‘ullanish.

Albatta, bu o‘rinda o‘zini bilim olish uchun, o‘zi istagan hayotni qura olishi uchun ham hozirgi hayotini deyarli katta qismini izlanish uchun sarflaydigan talabalar hususida so‘z yuritsak va talaba qizlarning jismoniy tarbiyalarida alohida to‘xtalsak. Ilmiy tadqiqotlar, dars mashg‘ulotlari va har qanday nazorat imtixonlari tufayli vaqt tig‘izligi haqida so‘z boshlamay turib shuni ham esdan chiqarmaslik lozimki, nisbatan omadliroq boshqaruvchilar, siyosat arboblari va zamonimizning boshqa ilg‘or shaxslarining barchasini bog‘lab turuvchi bir mushtarak jihat mavjud: ularning barchasi g‘ayrat bilan bajarilgan jismoniy

mashg‘ulotlarning o‘z – o‘zini takomillashtiruv va hayotiy potensialni oshirishdagi ulkan ahamiyatini anglatadi. Band ekanligini ro‘kach qilib, mashq qilishga vaqt topolmasliklarini aytishadi. Agar chindan ham shu darajada bandlik yuzaga kelsa, aynan o‘sha inson hammadan ko‘ra ko‘proq jismoniy mashqlarni bajarmog‘i lozimdir. Aynan qizlarni sportga jalb qilish ko‘proq ahamiyatga ega hisoblanadi. Chunki tabiatan qiz bola nozik qilib yaratilgan va bundan tashqari har bir qizning bo‘ynida o‘zidan sog‘lom avlod qoldirishchalik o‘ta mas’ulyatli vazifa ham mavjud. Shunday ekan, jismoniy mashqlarni avvalambor foydalarini tushunib yetmoq zarur, bilim–ko‘nikmalarni yaxshi anglagandan so‘ng o‘zini shaxsiyati rivojlanishini istagan inson albatta unga amal qilishni o‘z-o‘zidan boshlab yuboradi.

Jismoniy mashqlardan nafaqat tanamiz, balki ruhiyatimiz ham chiniqadi. Quyida kundalik jismoniy mashg‘ulotlardan oladigan naflarni keltirib o‘tsak;

- Quvvat va immuniyet darajasi ortishi;
- Umumiy salomatlik va risoladagi vaznning yanada a’loroq darajasi;
- Yanayam ko‘rkamroq mushak qoplami va jismoniy forma;
- Tinch va osoyishta ruhiyat;
- Ko‘proq ishtiyoq va o‘ziga ishonch;
- Tiriklik - jo‘shqinlik va ong tezligi;
- A’loroq samaradorlik/ishchanlik;
- Hayotning barcha jabhalarida shxsiy intizomga rioya qilish;
- Qon aylanishi va kislorod almashishi jarayonlarini faollashuvi;
- Tushkunlik va bosimga qarshi kuchliroq qarshilik, kuchliroq himoya.

Ayollarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi natijasida ular organizmining tuzilishi va funktsiyasida ijobiy o‘zgarishlar yuzaga keladi. Jismoniy mashqlarni tog‘ri qo‘llash , mashg‘ulot hajmini tog‘ri belgilash, kuch va chidamlilik harakat uyg‘unligini takomillashtiradi. Gavda tarkibida yog’ to‘qimasi kamayadi, mushaklar va boylamlar rivojlanadi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi ortadi, nafas olish tezligi kamayadi, yurak urishi sekinlashadi, energiya sarfi kamayadi, organizmning turli kasalliklarga chidamliligi ortadi, ish qobiliyati yaxshilanadi,

qomat go‘zallashadi, homiladorlik davrida u oz‘ini yaxshi his etadi, bola tug‘ilishi oson kechadi. Ayollar organizmida ijobiy o‘zgarishlarning yuzaga kelishida, ularning gimnastika mashqlari bilan shug‘ullanishi alohida ahamiyatga egaligini takidlash zarur. Ayniqsa, hozirgi vaqtda ritmik gimnastika, fitness, aerobika, sportcha raqsni keng yoyilishi bu fikrimiz dalili bo‘ladi.

Ayollarning jismoniy mashqlar bilan davriy shug‘ullanishi ular organizmida mushak ishini, bog‘imlar harakatchanligi va mustahkamlanishini shakllantiradi. Bu jarayon harakat apparatining takomillashishi kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishida kuzatiladi va tana organlarining ish qobiliyatini oshiradi. Bu esa o‘z vaqtida salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Turli yoshdagi hotin-qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi asosan ikkita maqsadga qaratilgan bo‘lib, ularning biri salomatlikni yaxshilash bo‘lsa, ikkinchisi, sport sohasida erkaklar bilan yonma-yon turib, imkoniyatlarini namoyon qilib, o‘z shon-shuxratini himoya qilishdir. Ma‘lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi hotin-qizlarning soni yildan yilga ortib bormoqda. Bu holat respublikamizda kun sayin sportning rivojlanayotgani va yashash tarzimizda ro‘y beradigan o‘zgarishlar bilan bog‘liqdir. Xotin-qizlar organizmining ish qobiliyati erkaklar organizmining ish qobiliyatidan bir oz darajada past bo‘ladi, bu xotin-qizlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlariga bog‘liq. Shuning uchun jismoniy ish hajmini belgilashda xotin-qizlar organizmning tuzilishi va funktsional xususiyatlarini chuqur bilgan holda berilishi shart, aks holda ularning salomatligi yomonlashib, jiddiy jarohatlar olishi, hatto nogiron bo‘lib qolishigacha olib keladi. Ma‘lumki, har bir ayol onalik burchini o‘tar ekan, kelgusi avlodni sog‘lom, baquvvat bo‘lishi, eng avvalo onaning salomatligiga bog‘liqligini unutmasligimiz zarur. Buning uchun nazoratni olib boruvchi har bir mutaxassis ayollar organizmning jismoniy imkoniyatlarini yaxshi bilishi zarur .

Inson o‘z sog‘ligini yoshlikdan, talabalik davridan saqlashga e’tibor qaratish kerak. Ammo yoshlar oddiy gigiena qoidalari, ovqatlanish tartibi, uyqu

rejimiga e’tibor bermaydilar. Talabalar turar-joyida yashaydiganlari orasida olib borilgan so‘rovlarga qaraganda, ularning 37 foizi darsga nonushtasiz ketadi, natijada ularning ish qobiliyati 9 - 12% pasayadi. 38% talaba bir kunda 2 marta issiq ovqat iste’mol qilar ekan. Olimlar (dietologlar) ning tavsiya qilishicha, talabalar bir kunda 4 marta ovqatlanishi shart. Talabalarning 87% aqliy mehnatga ko’proq vaqt ajratishlari natijasida tungi soat 1-2 da uxlaydi. Buning natijasida ular tabiiyki uyquga to‘ymaydilar, bu esa ularning aqliy ish faoliyatini uyquga to‘yganlarga nisbatan 7-18%ga pasaytiradi. Ularning 34% kechasi uyquga to‘ymaganliklari tufayli kunduzi 1-3 soat uxlashga majbur bo‘lishadi. Talabalarning 59% uy vazifaga berilgan darslarni soat 20 dan 24 gacha tayyorlaydi, bunda dars tayyorlash 2,5 -3,5 soatga uyqu hisobiga cho‘ziladi. Bundan ko‘rinib turibdiki, ko‘pchilik talabalarning dars tayyorlash vaqti juda kech bo‘lib, bu esa o‘z o‘rnida asab zo‘riqishiga sabab bo‘ladi, uyqu sifatiga salbiy ta’sir qiladi va talaba organizmi immunitetini susaytiradi. 36 foizga yaqin talaba dam olish kuni ham uzoq vaqt (5-6 soat) dars tayyorlaydi, vaholanki, bu kunda ular dam olib, kuchlarini yanagi haftaga tiklashlari kerak. 62%gacha talaba bir kunda 30 daqiqadan kam , 29% talaba esa 1 soatdan kam ochiq havoda bo’ladi (gigiyena qoidasiga ko‘ra kamida 2 soat ochiq havoda bo‘lish tavsiya etiladi). Chiniqish muolajasi bilan faqat 2 % talaba shug‘ullanadi . Buning oqibatida kuz va bahorda talabalarning 80 % ini har xil shamollash kasalliklariga chalinib, dars qoldirishga majbur bo‘ladilar.

Talabaning o‘qish davridagi faoliyati aqliy mehnat deb qaraladi, lekin bunda alohida hollar ham bo‘lib turadi. Bularning barchasi aqliy mehnatga asoslangan bo‘lib, markaziy asab tizimida o‘z asoratini qoldiradi. Talabaning ana shu asoratlardan holi bo‘lishi uchun kun tartibiga umumiy gimnastika mashqlari bilan shug‘ullanish uchun ham vaqt ajratishi maqsadga muvofiq bo‘ladi. O‘qish kunining dastlabki soatlarida (8-12, 17-19 gacha) talabaning aqliy faoliyati oliy darajada faol bo‘ladi. Keyingi (12-16 gacha) soatda esa bu faollik sezilarli darajada pasayadi, uning asab, yurak urish va nafas olish va boshqa a’zolari faoliyati susaya boradi. Shunday ekan, talabalar keyingi semestr yoki o‘quv yiliga sog‘lom kelishi,

o‘qiydigan fanlarni yaxshi o‘zlashtirishlari uchun, ularning ta’til paytida dam olishlarini yaxshi yo‘lga qo‘yish lozim. Talabalarni dam olish tartibini yagona uslub va tamoyillar asosida olib borish va keyingi o‘quv yiliga ularni sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va yo‘riqchilarining vazifasi bo‘lib, ular ta’til davrida o‘z mahoratini talabalarni o‘qiydigan fanlarni o‘zlashtirishda, organizmni tashqi muhitni ta’siriga chidamkorligida, o‘quv jarayoni davomida kasallikka chalinmasligida ko‘rinadi.

Xulosa va tavsiyalar. Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak har bir inson sog‘ligi o‘z qo‘lida ekan, kelajakda yuzaga keladigan muayan muamolar, ya’ni sog‘ligidagi muamollar albata yoshlikdagi e’tiborsizlik, dangasalik tufayli yuzaga keladi. Ushbu holatni oldini olish uchun nafaqat talabalik vaqtida, balki ulg‘ayish davridanoq muntazam ravishda sport mashg‘ulotlarini kundalik yumushlarimizning ajralmas bo‘lagiga aylantirmog‘imiz lozim! Aynan talabalik davri inson hayotidagi eng quvvat talab va sermashaqqat davr bo‘lganligi tufayli sport mashg‘ulotlariga nisbatan ko‘proq e’tibor bermog‘imiz zarur.

Sport mashg’ulotlarining fiziologik tamoyillariga qat’iy rioya qilgan holda ijhobiy samara berishi, foyda o’rniga zarar yetkazib qo’ymasligi uchun jismoniy shug’ullanishni reja qilgan talabalar necha yoshda bo’lishidan qat’iy nazar, organizmining umumiy holati(sog’ligi), jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olish muhim sanaladi. Mashg’ulotning o’rtacha davomiyligi – kamida 15 daqiqa bo’lishi kerak. Jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish uchun kun qismini ham to’g’ri tanlash muhim. Organizmning harakat ishchanligi kun davomida soat 10 dan 12 gacha va 16 dan 19 gacha bo’lishini hisobga olib, kun tartibiga shu vaqtlarda ko’p mehnat talab qiladigan ishlarni rejalashtirish kerak. Aks holda charchoqning yig’ilib qolishi natijasida - organizmning biologik ritmi va tiklanish faoliyatining tormozlanishi hamda jismoniy quvvatning pasayib ketishi ro’y beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

[1]. Robin Sharma, “Super hayot ! Haqiqiy hayotga 30 kunda!”. “Yosh kuch”, 2021y.

[2]. Jismoniy tarbiya. O’quv qo’llanma, A.N.Normurodov, T. 2011y.
[3]. Влияние физических упражнений на организм человека [Электрон ресурс]: http://pererojdenie.info/aktivnaya-zhizn/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka.html (Дата обращения: 20.01.2023)
[4]. Р. Р. Рахматуллин, В. М. Крылов. Особенности занятий физкультурой и спортом у женщин /- Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2019. № 19 (257). - С. 384-386.